

2. Ермаков С.С. Некоторые особенности моделирования соревновательной деятельности волейболистов / С.С. Ермаков, Ю.Г. Крюков, В.Н. Маслов // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. науч. тр. / Под ред. Ермакова С.С. – Харьков: ХХПИ, 1997. – № 3. – С. 3-4.
3. Железняк Ю.Д. Волейбол: Учеб. для ин-тов физ. культ. / Ю.Д. Железняк, А.В. Ивойлов. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 239с.
4. Zaporozhanov V.A. Osnovi upravleniya v sportivnoi trenirovke / V.A. Zaporozhanov // Sovremennaya sistema sportivnoi podgotovki. – M.: SAAM, 1995. – S.213-225.
5. Maksimenko I.G. Planirovanie i kontrol trenirovochnogo processa v sportivnih igrakh. / I.G.Maksimenko – Lugansk, Znanie. 2000. – 276 s.
6. Maksimenko G.N. Tehnologiya organizacii trenirovochnogo processa legkoatletov na etape predvaritelnoi podgotovki. / G.N. Maksimenko, I.G. Maksimenko – Lugansk: Znanie, 2003. – 60 s.
7. Matveev, L. P. Osnovi obschei teorii sporta i sistemi podgotovki sportsmenov // L. P. Matveev. – K: Olimpiiskaya literatura, 1999. – 317 s. – ISBN 966-7133-22-2
8. Platonov V. N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiiskom sporte. Obschaya teoriya i ee prakticheskie prilozheniya: [uchebnik dlya stud. visshih ucheb. zavedenii fiz. vospitaniya i sporta] / V. N. Platonov. – K.: Olimpiiskaya literatura, 2004. – 808 s. – ISBN 966-7133-64-8.

**Терещенко О.В., Чаплыгин В.П., Стешиц А.В.**  
**Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова**  
**Університет державної фіскальної служби України**  
**Український гуманітарний інститут**

### ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ В СИСТЕМІ ІНТЕРДИСЦИПЛІНАРНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

*В статті досліджуються перспективи інтердисциплінарного підходу в сучасному науковому напрямку – здоров'я людини. Розглядаються основні тенденції розвитку оздоровчих стратегій фізичної культури і спорту. Засновуються можливості фізкультурного руху «Спорт для всіх» як сучасної стратегії здоров'я.*

**Ключові слова:** фізична культура, спорт, здоров'я, інтердисциплінарний підхід.

*Терещенко О.В., Чаплыгин В.П., Стешиц А.В. «Здоровье человека в системе интердисциплинарных исследований». В статье исследуются перспективы интердисциплинарного подхода в современном научном направлении – здоровье человека. Рассматриваются основные тенденции развития оздоровительных стратегий физической культуры и спорта. Обосновываются возможности физкультурного движения «Спорт для всех» как современной стратегии здоровья.*

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, здоровье, интердисциплинарный подход.

*Development of theoretical and methodological problems of health today is much needed. The need to develop the conceptual bases of health is determined not only demands knowledge of this area. Of course, this is important because in this way the science of health is able to be a full-fledged academic discipline with its own conceptual apparatus, methods of diagnosis and health promotion. Importantly, the development of a wide range of health problems can make this science outlook teachers, psychologists, specialists, trainers, sports managers, ie all those who are trying to provide care, full and long life.*

*Development of theoretical and methodological problems of health today is much needed. The need to develop the conceptual bases of health is determined not only demands of this area knowledge. Of course, this is important because in this way the science of health is able to be a full-fledged academic discipline with its own conceptual apparatus, methods of diagnosis and health promotion. Important is that the development of a wide range of health problems can make this science outlook of teachers, psychologists, specialists, trainers, sports managers, all those who are trying to provide healthy, full and long life.*

*Nowadays, among the various trends in the development of health problems particular practical importance acquires complex for training specialists in this area. No matter how important the study of theoretical problems of health, its essence and methods of diagnosis of health can not recognize that how and what will be studied teachers who teach the basics of health today, and who are willing to teach tomorrow depends on the destiny of this scientific direction. The content that we see in health - depend on further scientific researches, curriculum content, methods and forms of learning and practical use of recreational activities.*

*Multivariate philosophical and scientific interpretations of health requires accounting the quality of various aspects of the problems and a comprehensive, integrative approach in the model of health, healthy person, healthy lifestyle. This approach is confirmed by our analysis of training programs (courses) British Universities (2010) at Master of Philosophy and Doctor of Philosophy Degree.*

*In our opinion, the phenomena of health as an integral human phenomena should be considered in the way of the interdisciplinary approach.*

**Key words:** physical culture, sport, health, interdisciplinary approach.

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень публікацій.** Питання про можливості організму спортсмена достатньо вивчене (В.М. Платонов, 1988, 1997; Р. – О. Astrand et al., 1993). Більшість цих можливостей має важливе оздоровче значення (І. Муравов, 1989, М. Дутчак, 2009).

Розробка теоретико-методологічних проблем здоров'я стає в наші дні суттєво необхідною. Потреба розробки концептуальних основ здоров'я визначається не тільки запитами цього напрямку знань. Звісно, це важливо, адже на цьому

шляху наука про здоров'я здатна бути повноцінною навчальною дисципліною зі своїм понятійним апаратом, методами діагностики і зміцнення здоров'я. Важливіше те, що розробка широкого кола проблем здоров'я здатна зробити цю науку світоглядом педагогів, психологів, спеціалістів, тренерів, менеджерів спорту, тобто всіх тих, хто намагається забезпечити здоров'я, повноцінне і тривале життя людини.

Серед різних напрямків в розробці проблем здоров'я особливе практичне значення на даний час придбає комплекс питань професійної підготовки спеціалістів у цієї області. Як ні важливі дослідження теоретичних проблем здоров'я, його сутності і методів діагностики здоров'я, неможна не визнавати, що від того, як та чому будуть вивчені викладачі, які викладають основи здоров'я вже сьогодні, та які готові до викладання завтра, залежить судьба цього наукового напрямку. Від того змісту, який ми вбачаємо в здоров'ї – залежать подальші пошуки наукових досліджень, зміст навчальних програм, методи й форми навчання і практичне використання оздоровчих дій.

Поліваріантність філософських і наукових інтерпретацій здоров'я вимагає урахування якісно різних аспектів проблеми й застосування комплексного, інтегративного підходу при побудові моделі здоров'я, здорової особистості, здорового способу життя. Такий підхід підтверджується проведеним нами аналізом навчальних програм (курсів) британських університетів (2010р.) на рівні магістра філософії та доктора філософії.

На наш погляд, феномен здоров'я, як і цілісний феномен людини, необхідно розглядати в світлі інтердисциплінарних підходів.

**Мета дослідження.** Аналіз сучасних наукових напрямків у галузі здоров'я людини в Європейській системі освіти.

**Методи дослідження.** Системний теоретико-методологічний аналіз проблеми, узагальнення теоретичних положень і підходів сучасних наукових напрямків проблем здоров'я людини.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Видатний французький вчений Клод Бернар у 1857 році сформував фундаментальну думку про постійність внутрішнього середовища, тобто здатності організму людини підтримувати у визначених межах свої життєво важливі функції у відповідь на збурені діяння зовнішнього середовища.

Бернар вважав, що на збереження внутрішнього середовища, її біологічних констант направлена діяльність усіх витальних механізмів, але він не розкривав зміст цих механізмів. Зміст їх був описаний у працях Уолтера Кеннона, одного з учнів Бернара, автора вчення про «гомеостаз». Цей термін був запропонований їм в 1929 році. Кеннон підкреслював, що механізми гомеостазу виконують захисну функцію організму, вони не дані йому відвічно, а сформовані у процесі розвитку. Підтримання ступеня впорядкованості проявляється у відносній динамічній постійності внутрішнього середовища організму – гомеостазі

Механізм поступового розвитку життя та ускладнення його власної організації був сформульований у проведених в 30-ті роки дослідженнях В.І. Вернадського та Е. Бауера. В той час, коли В.І. Вернадський, оцінюючи еволюцію та властивості живої речовини в біосфері, виділив два фундаментальні біогеохімічні принципи, Е. Бауер виділяв та описав ці закономірності на рівні індивідуальних організмів в їхній еволюційній спадковості.

В біології, де завжди зберігався пріоритет теоретичних досліджень, проблема розвитку людини і його здоров'я успішно розроблялася.

Е.С. Бауер, якого належить визнати одним із засновників теоретичної біології, зумів іншим чином пояснити біологічні процеси, побачивши в них постійний процес руйнації та сформулював новий закон у біології «про стійку нерівновагу біологічних систем», а положення про «максимальний ефект зовнішньої роботи» стало для нього головною термодинамічною умовою еволюції біологічних систем. Вчення Дарвіна та генетичні концепції отримали не тільки підтвердження, але й розвиток.

На основі фундаментальних біогеохімічних досліджень (В.І. Вернадський) теоретичної біології і фізики (Е.Бауер, Е. Шрьодінгер) стало зрозумілим, що феномен здоров'я відображає універсальні закономірності феномену життя (потіки матерії, енергії та інформації (В.А. Енгельгард, 1973, В.П. Казначеев, 1983). Існуючі біолого-генетичні та психо-соціальні резерви здоров'я людини – також результат еволюції та адаптації.

Розглядаючи живий організм у категоріях термодинаміки, слід зазначити, що зростання структурної нерівноваги (чи підвищення організованості) біосистеми підвищує рівень її негентропії. Чим вища негентропія біосистеми, тим більше вона віддаляється від стану деградації і протистоїть зовнішньому середовищу. Інакше кажучи, отримуючи енергію ззовні, біосистема підвищує свою організованість і стає життєздатнішою, може протистояти можливим порушенням, тобто стає здоровішою. Здоров'я, що розглядається в категоріях термодинаміки, являє собою, таким чином, стан негентропії, а оздоровчий вплив є чинником, що підвищує рівень негентропії організму. Зміцнювати здоров'я є те саме, що підвищувати життєздатність, означає підвищувати рівень негентропії організму. Мірою негентропії є організованість біосистеми (Е.Г. Булич, І.В. Муравов, 1977).

Новим кроком вперед для теоретичного обґрунтування стратегії здоров'я належить дослідженням Лауреата Нобелівської премії (1908р.) І.І. Мечникову та його послідовнику І.В. Давидовському. На основі їхніх праць став зрозумілим основний принцип стратегії, спрямований на зміцнення здоров'я. Цей принцип полягає в стимуляції захисних сил організму, його реактивності.

Створення Інституту Геронтології у 1958 році в Україні було зумовлене історичними традиціями розвитку науки: тут працювали чимало вчених, з іменами яких пов'язане становлення геронтології. Так, наприклад, І.І. Мечников тривалий час працював у Новоросійському університеті в Одесі, А.Н. Северцов та І.І. Шмальгаузен – у Київському університеті, школа онтофізіологів А.В. Нагорного створювалася в Харківському університеті. А.А. Богомолець, керуючись створеними ним інститутами та Академією Наук України, здебільшого визначив шляхи поданого розвитку проблеми, розпочав експедиційні обстеження довгожителів. Його творча співдружність з Н.Д. Стражеско заклала підвалини розвитку в Україні клінічної фізіології людини, що старіє. Соціально-гігієнічне та лікувально-профілактичне значення рухової активності висвітлено в роботах М.М. Амосова та Я.А. Бендета, І.А. Аршавського, Р.М. Баєвського, С.М. Громбаха, Г.Н. Сердюковської, К.М. Смирнова, М.Я. Студенікіна, С.В. Хуцева.

Академіком В.П. Казначеевим поняття адаптації розглядається у двох аспектах: статичному і динамічному. В статичному сенсі такі фундаментальні властивості біосистеми, як реактивність, розмноження, спадковість, мінливість, еволюція, адаптація, ритмічність і ін. складають, по суті, однорідний клас явищ, ієрархію яких визначити доволі важко. В динамічному сенсі поняття процесу адаптації займає важливе місце, так як висловлює один з головних законів біосистем – «принцип стійкої неврвноваги» і «максимум ефекту зовнішньої роботи» (Е. Бауер).

Визначення «біологічна система» потребує уточнення. Це визначення поширюється лише на організми, які мають здатність самостійно розвиватися та існувати – біосферу, біогеоценоз, вид, популяцію, індивід, клітину, тобто біосистеми, що відображають певні досить квантові рівні організації біологічного світу (В.П. Казначеев, 1975).

Відповідно до адаптації як фундаментальної якості життя В.П. Казначеев формулює поняття про здоров'я. Здоров'я індивіда – є динамічний стан (процес) збереження та розвитку біологічних, фізіологічних та психологічних функцій.

Створення Інституту Геронтології у 1958 році в Україні було зумовлене історичними традиціями розвитку науки: тут працювали чимало вчених, з іменами яких пов'язане становлення геронтології. Так, наприклад, І.І. Мечніков тривалий час працював у Новоросійському університеті в Одесі, А.Н. Северцов та І.І. Шмальгаузен – у Київському університеті, школа онтофізіологів А.В. Нагорного створювалася в Харківському університеті. А.А. Богомолець, керуючись створеними ним інститутами та Академією Наук України, здебільшого визначив шляхи поданого розвитку проблеми, розпочав експедиційні обстеження довгожителів. Його творча співдружність з Н.Д. Стражеско заклала підвалини розвитку в Україні клінічної фізіології людини, що старіє. Соціально-гігієнічне та лікувально-профілактичне значення рухової активності висвітлено в роботах М.М. Амосова та Я.А. Бендета, І.А. Аршавського, Р.М. Баєвського, С.М. Громбаха, Г.Н. Сердюковської, К.М. Смирнова, М.Я. Студенікіна, С.В. Хущева.

Значний внесок в обґрунтування ролі рухової активності як важливого елементу здорового способу життя внесли: І.М. Серкізов-Серазіні, В.В. Фролькіс.

Засоби фізичної культури у 60-х роках починають посідати головне місце у системі профілактичних заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я. Все це сприяло тому, що фізична культура та спорт стали затверджуватись у суспільній свідомості як важлива складова частина здорового способу життя і ефективний засіб комплексної системи попередження захворювань.

Початок розвитку науково-дослідної роботи у галузі фізичної культури, спорту та здоров'я був закладений ще у 20-х роках. Тоді виникли дослідницькі лабораторії спочатку в Головній військовій школі фізичної освіти, а згодом – в Московському та Ленінградському інститутах фізичної культури. Тут були зроблені перші кроки до наукового обґрунтування радянської системи фізичного виховання, методів навчання фізичним вправам і методів тренування у різних видах спорту.

В Москві досліді проводились під керівництвом В.Є. Ігнатієва, В.В. Гориневського, П.А. Рудика, І.М. Серкізова-Серазіні, в Ленінграді досліді вели – А.Н. Крестовніков, А.І. Красуська та ін. У 1924 році був виданий перший збірник наукових праць Московського інституту фізкультури «Фізична культура у науковому висвітленні». У 1925 році в Москві відбулася Перша Науково-Методична Конференція з фізичної культури. На конференції обговорювались питання загального, переважно організаційного характеру. На початку 30-х років наукові дослідження були спрямовані на складання державних програм фізичного виховання школярів та студентів, програми для спортивних секцій колективів підприємств та колгоспів.

Основною проблемою досліджень були науково-методичні обґрунтування комплексу ГПО та спортивного тренування (Л.П. Матвеев, 1977).

Були видані праці у проблемах спортивного тренування Н.Г. Озоліна (1935р.), В.В. Гориневського (1935р.), М.Ф. Іваницького з анатомії людини, А.Н. Крестовнікова з фізіології.

Проблема наукових основ спортивного тренування в післявоєнні роки продовжувала залишатися головною проблемою науково-дослідницьких робіт у галузі фізичного виховання і спорту (Н.Г. Озолін, 1972). Вивчення фізіологічних механізмів тренуваності та її показників у спортсменів належать проф. А.Н. Крестовнікову, у галузі біохімії спорту та харчування – проф. Н.Н. Яковлеву та його співробітникам; у питаннях психології спорту – проф. П.А. Рудіку і проф. А.Ц. Пуні.

Про винятково важливу роль фізичних вправ було відомо давно. Але лише в другій половині ХХ століття, коли цих відомостей було накопичено досить багато, а для їхнього аналізу були використані об'єктивні методи досліджень, вони були високо оцінені. Стало зрозумілим, що заняття фізичними вправами відомі на Заході як тренувальні заняття (або кондиційні тренування) так і заняття Східними методами, забезпечують високий оздоровчий ефект.

Київський НДІ медичних проблем фізичної культури (створений в 1968р. ) поклав початок прикладним та експериментальним дослідженням у галузі оздоровчої фізичної культури. В роботах колективу співробітників інституту (Є.А. Пирогової, Л.Я. Іващенко, Н.П. Страпко та ін.) знайшли своє висвітлення питання впливу фізичних вправ на працездатність та здоров'я людини (Є.А. Пирогова та ін., 1986). Дослідження оздоровчих впливів фізичної культури на фізичний стан здорової людини внесли істотний вклад у формування передумов появи нової наукової течії – оздоровчої фізичної культури.

Потужний внесок у популізацію здоров'я, «режиму навантажень і обмежень» зробила творча діяльність М.М. Амосова. Наукові публікації видатного хірурга, теоретика здоров'я – «Фізична активність і серце» (1975), «Серце і фізичні вправи» (1985), «Роздуми про здоров'я» (1987) та ін., стали підвалиною нової парадигми знань формування і збереження здоров'я.

Здоров'я, як і цілий ряд інших медико-біологічних понять являється абстрактно логічною категорією. Теоретичний аналіз сутностей, які властиві цим поняттям, тим більш практичне вимірювання цих сутностей можливі тільки за допомогою моделей.

Підходи, які розглядаються, являють собою самостійні виміри здоров'я, доповнюють один одного, поєднання яких дає цілісне уявлення. Здоров'я як цілісний феномен являє собою явище більш високого порядку й більшій складності, ніж його окремі, обмежені (дедуктивні) інтерпретації.

Здоров'я через наявність у ньому вираженого суб'єктивно-емоційного компоненту виходить за межі об'єктивної діагностики. Психологічні аспекти здоров'я будуть предметом нашого послідовного наукового аналізу.

**Висновки.** Здоровий спосіб життя ми розглядаємо як філософську та психолого-педагогічну категорію, а здоров'я – як його сутнісну характеристику у всьому розмаїтті соціокультурних зв'язків. Такий підхід не виключає, а доповнює біологічну концепцію здоров'я людини.

Результати багато численних досліджень зі порівняльної біології, геронтології, фізіології вказують на те, що неодмінною умовою життя є пластичний обмін речовин. Той факт, що стан здоров'я передбачає певні рухові можливості не означає, що ці можливості можуть служити мірою здоров'я. Уявлення про те, що мірою здоров'я являється спортивний результат є небезпечною помилкою.

#### Література:

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – М.: Молодая гвардия, 1979. – 191 с.
2. Булич Е.Г., Муравов І.В. Валеологія. Теоретичні основи валеології. Навч. посібник. – К.: ІЗМН, 1997. – 224 с.
3. Лищук В.А., Мосткова Е.В. Технология повышения личного здоровья. – М.: Медицина, 1999. – 320 с.
4. Martens, R. (1987). Coaches guide to sport psychology. Champagin, IL: Human Kinetics.
5. Sheehan, G. (1979). Negative addiction: A runner's perspective. Physician and Sportsmedicine. 7(6), 49.
6. Horn, T.S. (1985). Coaches feedback and children's perception of their physical competence. Journal of Educational Psychology, 77, 174 – 186.
7. Jones E.G. The Thalamus / E.G. Jons.- N.Y.: Plenum press, 1985.- 935p.

**Тимочко-Волошин Р., Трач В.**

**Львівський державний університет фізичної культури**

### **ЕФЕКТИВНІСТЬ АВТОРСЬКОЇ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП 5–9 КЛАСІВ СІЛЬСЬКИХ ШКІЛ З СУГЛОБОВИМИ ПРОЯВАМИ ДИСПЛАЗІЇ СПОЛУЧНОЇ ТКАНИНИ**

*У статті розглянуто проблеми стану здоров'я школярів та фізичного виховання дітей сільських шкіл, віднесених до спеціальних медичних груп. Простежено зв'язок захворюваності з дисплазією сполучної тканини та найчастішими її проявами. Визначено межі поширеності гіпермобільності суглобів та інших суглобових проявів дисплазії сполучної тканини серед дитячого населення.*

*Метою дослідження було визначення впливу розробленої авторської програми фізичного виховання на організм учнів спеціальних медичних груп 5–9 класів сільських шкіл з суглобовими проявами дисплазії сполучної тканини. В результаті проведеного дослідження виявлено покращення значень, в основному, показників функціонального стану основної групи даної категорії дітей порівняно з початковими даними та результатами контрольної групи. Отримані дані свідчать про поліпшення функціонального стану, а отже – про ефективність авторської програми. Таким чином, застосування її на уроках фізкультури у сільських загальноосвітніх школах дозволить компенсувати прогалину рухової активності учнів спеціальних медичних груп 5–9 класів з суглобовими проявами дисплазії сполучної тканини, покращити їх функціональний стан та сприяти профілактиці, зниженню рівня захворюваності і розвитку ускладнень.*

**Ключові слова:** фізична культура, здоров'я, спеціальні медичні групи, сільські школи, дисплазія сполучної тканини.

**Роксолана Тымочко-Волошин, Владимир Трач. Эффективность авторской программы физического воспитания учеников специальных медицинских групп 5–9 классов сельских школ с суставными проявлениями дисплазии соединительной ткани.** В статье рассмотрены проблемы состояния здоровья украинских школьников и физического воспитания детей сельских школ, отнесенных к специальной медицинской группе. Прослежена связь заболеваемости с дисплазией соединительной ткани и частыми ее проявлениями. Определены границы распространенности гипермобильности суставов и других суставных проявлений дисплазии соединительной ткани среди детского населения. Целью исследования было определение влияния разработанной авторской программы физического воспитания на функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также некоторых антропометрических и биохимических показателей учеников специальных медицинских групп 5–9 классов сельских школ с суставными проявлениями дисплазии соединительной ткани. В результате проведенного исследования обнаружены улучшение показателей, главным образом, функционального состояния основной группы избранных детей по сравнению с исходными данными и результатами контрольной группы. Полученные данные свидетельствуют об улучшении функционального состояния, а следовательно – об эффективности авторской программы. Таким образом, применение ее на уроках физкультуры в сельских общеобразовательных школах позволит компенсировать пробел двигательной активности школьников специальных медицинских групп 5–9 классов с суставными проявлениями дисплазии соединительной ткани, улучшить их функциональное состояние и способствовать профилактике, снижению уровня заболеваемости и развития осложнений.

**Ключевые слова:** физическая культура, здоровье, специальные медицинские группы, сельские школы, дисплазия соединительной ткани.

**Roksolana Tymochko-Voloshyn, Volodymyr Trach. The effect of the author's program of physical education of special medical groups of 5–9 classes' pupils of rural schools with articular manifestations of connective tissue dysplasia**

*The problems of Ukrainian schoolchildren health and physical education of children in rural schools classified by health to*